

松江市総合体育館

平成29年度後期
(10月~3月)

スポーツ教室のご案内



- ★…大人教室 (18歳以上)
- ◆…シニア教室
- ♪…ジュニアスポーツ教室

ご参加お待ちしております

★◆ピラティス健康体操

骨盤の歪みを改善し、日頃使わない筋肉を鍛えて健康で美しい体づくりを行います!

- 水曜日/10:00~10:45
- 参加料/3,600円【4回/月】
- 定員/10名



初回教室開始日
10/4(水)

★ヘルスヨガレッスン

年齢に関係なく無理なくヨガを通じて、健康な体づくり教室を目指します!

- 火・木曜日/11:10~12:00
- 月曜日/20:10~21:00
- 参加料/3,700円【4回/月】
- 定員/各クラス15名



初回教室開始日
10/2(月)・10/3(火)
10/5(木)

★パワービューティーヨガ

健康で美しさに磨きをかけ、ヨガを通して美しい心と身体づくりを行います!

- 水曜日/11:10~12:00
- 参加料/3,700円【4回/月】
- 定員/15名



初回教室開始日
10/4(水)

期間途中の参加も大歓迎!!

♪キッズスポーツ

毎回違うスポーツを行います! スポーツ嫌いを克服し、様々なスポーツに触れ合うことにより、運動を好きになり、運動機能を向上させます!

- クラス(曜日/時間)
- 幼児基礎 (金/14:30~15:30)
- 幼児 (水・金/15:40~16:40)
- 小学生(水・金/17:10~18:40)
- 参加料/15,000円/全18回 (幼児基礎・幼児クラス)
- 18,000円/全18回 (小学生クラス)
- ※2分割払いあり
- 定員/幼児基礎 各10名
- 幼児 各10名
- 小学生 各15名



初回教室開始日
10/4(水)・10/6(金)

★◆ゆらぎ体操

鍛えたり、頑張ったりするのではなく、寝たまま体をゆらゆら揺らすだけ。無理なくゆるく骨盤のゆがみを直し、痛みやストレスを解消しましょう!

- 金曜日/14:00~15:00
- 参加料/15,000円【全18回】 ※2分割払いあり
- 定員/15名



初回教室開始日
10/6(金)

★◆いきいき貯筋健康体操

色々なスポーツをとおして、健康な身体づくり仲間づくりを行います!

- 月曜日/10:00~11:30
- 参加料/15,000円【全18回】
- ※2分割払いあり
- 定員/10名



初回教室開始日
10/16(水)

★レッツエクササイズ(体づくり)

生活習慣病やメタボリックを未然に防ぐ対策としてエアロビクスで全身を使って健康な体づくりを目指します!

- 火曜日/10:00~11:00
- 参加料/15,000円【全18回】
- ※2分割払いあり
- 定員/10名



教室開始日
10/3(火)

★◆楽楽健康スポーツ

色々な器具を使って気楽に楽しく、転倒予防・筋力運動・ストレッチング・脳トレを行います!

- 金曜日/10:00~10:45
- 参加料/3,600円【4回/月】
- 定員/10名



初回教室開始日
10/6(金)

※ キッズスポーツ・レッツエクササイズ・いきいき貯筋健康体操・ゆらぎ体操の各教室に途中から参加される方の参加料は、均等割額(参加料/6か月)に月数を掛けた額といたします。

※ 参加料には、保険料・消費税が含まれています。

主催 公益財団法人松江市スポーツ・文化振興財団

お問い合わせ 松江市総合体育館 ☎(0852) 25-1700